



# 10月離乳食予定献立表



| 10月  | 屋 食                                   |                                            |                                |                                            |                                        |                              | おやつ                       |
|------|---------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|---------------------------|
|      | 離乳後期（9～11ヶ月）                          |                                            | 離乳中期（7～8ヶ月）                    |                                            | 離乳前期（5～6ヶ月）                            |                              |                           |
|      | 歯茎でつぶせるかたさ                            |                                            | 歯茎でつぶせるかたさ                     |                                            | 歯茎でつぶせるかたさ                             |                              |                           |
|      | 献立                                    |                                            | 献立                             |                                            | 献立                                     |                              |                           |
| 1 火  | 全粥～軟飯<br>味噌汁<br>野菜と鶏肉の柔らか煮<br>煮浸し     | 米/ほうれん草/玉<br>ねぎ/鶏肉/キャベ<br>ツ/パプリカ/きゅ<br>うり  | 全粥<br>味噌汁<br>野菜と鶏肉の柔らか煮<br>煮浸し | 米/ほうれん草/玉<br>ねぎ/鶏肉/キャベ<br>ツ/パプリカ/きゅ<br>うり  | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト                  | 米/ほうれん草/玉<br>ねぎ/キャベツ         | 焼いも（茹で）<br>育児用ミルク         |
| 2 水  | 全粥～軟飯<br>味噌汁<br>魚のトマト煮<br>煮浸し         | 米/冬瓜/人参/豚肉/<br>魚/トマト/きゅう<br>り              | 全粥<br>味噌汁<br>魚のトマト煮<br>煮浸し     | 米/冬瓜/人参/魚/<br>トマト/きゅうり                     | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>魚ペースト         | 米/冬瓜/人参/トマ<br>ト/魚            | 蒸しパン<br>育児用ミルク            |
| 3 木  | 全粥～軟飯<br>味噌汁<br>豆腐のあんかけ<br>煮浸し        | 米/じゃが芋/わか<br>め/豆腐/人参/なす                    | 全粥<br>味噌汁<br>豆腐の野菜あんかけ<br>煮浸し  | 米/じゃが芋/わか<br>め/豆腐/人参/なす                    | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>豆腐ペースト        | 米/じゃが芋/人参/<br>トマト/豆腐         | 野菜がゆ<br>育児用ミルク            |
| 4 金  | 全粥～軟飯<br>味噌汁<br>野菜と鶏肉の柔らか煮            | 米/キャベツ/玉ね<br>ぎ/鶏肉/もやし/人<br>参/小松菜/          | 全粥<br>味噌汁<br>野菜と鶏肉の柔らか煮        | 米/キャベツ/玉ね<br>ぎ/鶏肉/人参/小松<br>菜/              | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト                  | 米/キャベツ/玉ね<br>ぎ//人参/小松菜/      | 果物<br>（梨 コンポート）<br>育児用ミルク |
| 5 土  | 全粥～軟飯<br>コーンスープ<br>煮物<br>ヨーグルト        | 米/コーン缶/玉<br>ねぎ/人参/じゃ<br>が芋/ブレン<br>ヨーグルト    | 全粥<br>コーンスープ<br>煮物<br>ヨーグルト    | 米/コーン缶/玉<br>ねぎ/人参/じゃ<br>が芋/ブレン<br>ヨーグルト    | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト                  | 米/玉ねぎ/人参/<br>じゃが芋/           | 野菜がゆ<br>育児用ミルク            |
| 7 月  | 全粥～軟飯<br>味噌汁<br>煮物<br>煮浸し             | 米/ほうれん草/豆<br>腐/じゃが芋/人参/<br>玉ねぎ/鶏肉/きゅ<br>うり | 全粥<br>味噌汁<br>煮物<br>煮浸し         | 米/ほうれん草/豆<br>腐/じゃが芋/人参/<br>玉ねぎ/鶏肉/きゅ<br>うり | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>豆腐ペースト        | 米/ほうれん草/<br>じゃがいも/玉ねぎ<br>/豆腐 | 果物<br>（バナナ）<br>育児用ミルク     |
| 8 火  | 全粥～軟飯<br>コーンスープ<br>そばろ煮<br>煮トマト       | 米/コーン缶/玉ね<br>ぎ/人参/ブロッ<br>コリー/トマト           | 全粥<br>コーンスープ<br>そばろ煮<br>煮トマト   | 米/コーン缶/玉ね<br>ぎ/人参/ブロッ<br>コリー/トマト           | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト                  | 米/玉ねぎ/人参/ブ<br>ロッコリー/トマト      | きな粉ポテト<br>育児用ミルク          |
| 9 水  | 全粥～軟飯<br>味噌汁<br>豆腐ハンバーグ風<br>煮浸し       | 米/小松菜/豆腐/玉<br>ねぎ/人参/鶏肉/ブ<br>ロッコリー          | 全粥<br>味噌汁<br>いり豆腐風<br>煮浸し      | 米/小松菜/豆腐/玉<br>ねぎ/人参/ブロッ<br>コリー             | 10倍粥<br>だし汁<br>豆腐ペースト                  | 米/小松菜/人参/ブ<br>ロッコリー/豆腐       | 野菜がゆ<br>育児用ミルク            |
| 10 木 | 全粥～軟飯<br>味噌汁<br>煮魚<br>果物              | 米/冬瓜/魚/人参/<br>玉ねぎ/オレンジ                     | 全粥<br>味噌汁<br>煮魚<br>果物          | 米/冬瓜/魚/人参/<br>玉ねぎ/オレンジ                     | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>魚ペースト         | 米/冬瓜/玉ねぎ/人<br>参/魚            | 野菜がゆ<br>育児用ミルク            |
| 11 金 | 全粥～軟飯（しらす入り）<br>味噌汁<br>野菜と鶏肉の柔らか煮     | 米/しらす/豆腐/大<br>根/山東菜/肉/玉ね<br>ぎ/ブロッコリー       | 全粥（しらす入り）<br>味噌汁<br>野菜と鶏肉の柔らか煮 | 米/しらす/豆腐/大<br>根/山東菜/肉/玉ね<br>ぎ/ブロッコリー       | 10倍粥（しらす入り）<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>豆腐ペースト | 米/大根/山東菜/ブ<br>ロッコリー/豆腐       | 野菜がゆ<br>育児用ミルク            |
| 12 土 | うどん<br>煮浸し<br>煮トマト                    | うどん/玉ねぎ/人<br>参/キャベツ/トマ<br>ト                | うどん<br>煮浸し<br>煮トマト             | うどん/玉ねぎ/人<br>参/キャベツ/トマ<br>ト                | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト                  | 米/人参/キャベツ/<br>トマト            | 野菜がゆ<br>育児用ミルク            |
| 15 火 | 全粥～軟飯<br>味噌汁<br>レバーの煮物<br>白和え         | 米/大根/レバー/玉<br>ねぎ/ほうれん草/<br>人参/豆腐           | 全粥<br>味噌汁<br>煮物                | 米/大根/ほうれん<br>草/人参/豆腐                       | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>豆腐ペースト        | 米/大根/ほうれん<br>草/人参/豆腐         | 果物<br>（梨 コンポート）<br>育児用ミルク |
| 16 水 | 全粥～軟飯<br>冬瓜汁<br>豆腐と野菜の煮物<br>パパイアの柔らか煮 | 米/冬瓜/肉/豆腐/<br>キャベツ/人参/パ<br>パイア             | 全粥<br>冬瓜汁<br>豆腐と野菜の煮物          | 米/冬瓜/豆腐/キャ<br>ベツ/人参/                       | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト                  | 米/キャベツ/玉ね<br>ぎ/人参/トマト        | 果物<br>（バナナ）<br>育児用ミルク     |

| 10月  | 昼 食                                |                                           |                                 |                                   |                                 |                              | おやつ                         |
|------|------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
|      | 離乳後期（9～11ヶ月）                       |                                           | 離乳中期（7～8ヶ月）                     |                                   | 離乳前期（5～6ヶ月）                     |                              | 午後3：00<br>8・9ヶ月頃から          |
|      | 歯茎でつぶせるかたさ                         |                                           | 歯茎でつぶせるかたさ                      |                                   | 歯茎でつぶせるかたさ                      |                              |                             |
|      | 献立                                 |                                           | 献立                              |                                   | 献立                              |                              |                             |
| 17 木 | 全粥～軟飯<br>納豆<br>味噌汁<br>魚のあんかけ       | 米/納豆/じゃが芋/<br>白菜/魚/ひじき/人<br>参             | 全粥<br>納豆<br>味噌汁<br>魚のあんかけ       | 米/納豆/じゃが芋/<br>白菜/魚/ひじき/人<br>参     | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>魚ペースト  | 米/じゃが芋/白菜/<br>人参/魚           | パン粥～トースト<br>（きなこ）<br>育児用ミルク |
| 18 金 | 全粥～軟飯<br>野菜スープ<br>チキンの柔らか煮<br>おかか煮 | 米/キャベツ/玉ね<br>ぎ/人参/トマト/鶏<br>肉/きゅうり         | 全粥<br>野菜スープ<br>チキンの柔らか煮<br>おかか煮 | 米/キャベツ/玉ね<br>ぎ/人参/トマト/鶏<br>肉/きゅうり | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト           | 米/キャベツ/玉ね<br>ぎ/人参/トマト        | ホットケーキ<br>育児用ミルク            |
| 19 土 | 全粥～軟飯<br>味噌汁<br>いんげんの煮物            | 米/大根/里芋/人参/<br>いんげん/肉                     | 全粥<br>味噌汁<br>鶏肉の柔らか煮            | 米/大根/里芋/人参/<br>玉ねぎ/肉              | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト           | 米/大根/人参/玉ね<br>ぎ              | 果物<br>（バナナ）<br>育児用ミルク       |
| 21 月 | 全粥～軟飯<br>野菜スープ<br>そばろ煮<br>マッシュポテト  | 米/玉ねぎ/人参/な<br>す/肉/じゃが芋/パ<br>プリカ           | 全粥<br>野菜スープ<br>そばろ煮<br>マッシュポテト  | 米/玉ねぎ/人参/な<br>す/肉/じゃが芋/パ<br>プリカ   | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト           | 米/玉ねぎ/人参/<br>じゃが芋/           | 野菜がゆ<br>育児用ミルク              |
| 22 火 | 全粥～軟飯<br>味噌汁<br>肉と野菜の柔らか煮<br>煮浸し   | 米/キャベツ/じゃ<br>が芋/肉/ほうれん<br>草/もやし/人参        | 全粥<br>味噌汁<br>肉と野菜の柔らか煮          | 米/キャベツ/じゃ<br>が芋/肉/ほうれん<br>草/      | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト           | 米/キャベツ/じゃ<br>が芋/ほうれん草        | きなこホットケーキ<br>育児用ミルク         |
| 23 水 | 全粥～軟飯<br>味噌汁<br>魚のほぐし煮<br>煮浸し      | 米/ほうれん草/人<br>参/豆腐/魚/ブロッ<br>コリー            | 全粥<br>味噌汁<br>煮魚<br>煮浸し          | 米/ほうれん草/人<br>参/豆腐/魚/ブロッ<br>コリー    | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>豆腐ペースト | 米/ほうれん草/人<br>参/ブロッコリー/<br>豆腐 | 焼いも（茹で）<br>育児用ミルク           |
| 24 木 | 全粥～軟飯<br>スープ<br>白菜と肉の柔らか煮<br>バナナ   | 米/南瓜/玉ねぎ/<br>じゃが芋/白菜/肉/<br>バナナ            | 全粥<br>スープ<br>白菜と肉の柔らか煮<br>バナナ   | 米/南瓜/玉ねぎ/<br>じゃが芋/白菜/肉/<br>バナナ    | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト           | 米/南瓜/玉ねぎ/<br>じゃが芋/白菜         | 野菜がゆ<br>育児用ミルク              |
| 25 金 | 全粥～軟飯<br>味噌汁<br>トマト煮<br>いんげんの柔らか煮  | 米/玉ねぎ/人参/肉/<br>トマト/ピーマン/<br>いんげん          | 全粥<br>味噌汁<br>トマト煮               | 米/玉ねぎ/人参/肉/<br>トマト/ピーマン           | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト           | 米/玉ねぎ/人参/ト<br>マト             | 果物<br>（梨 コンポート）<br>育児用ミルク   |
| 26 土 | 全粥～軟飯<br>スープ<br>肉と野菜の柔らか煮          | 米/キャベツ/玉ね<br>ぎ/人参/肉                       | 全粥<br>スープ<br>肉と野菜の柔らか煮          | 米/キャベツ/玉ね<br>ぎ/人参/肉               | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト           | 米/キャベツ/玉ね<br>ぎ/人参/           | パン粥～トースト<br>（きなこ）<br>育児用ミルク |
| 28 月 | 全粥～軟飯<br>ゆし豆腐<br>おろし煮<br>おかか煮      | 米/ゆし豆腐/大根/<br>魚/おくら                       | 全粥～軟飯<br>ゆし豆腐<br>おろし煮<br>おかか煮   | 米/ゆし豆腐/大根/<br>魚/おくら               | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>豆腐ペースト | 米/大根/葉野菜/豆<br>腐              | 野菜がゆ<br>育児用ミルク              |
| 29 火 | 全粥～軟飯<br>味噌汁<br>肉と野菜の柔らか煮          | 米/白菜/肉/キャバ<br>ツ/人参                        | 全粥<br>味噌汁<br>肉と野菜の柔らか煮          | 米/白菜/肉/キャバ<br>ツ/人参                | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト           | 米/白菜/キャベツ/<br>人参             | 焼いも（茹で）<br>育児用ミルク           |
| 30 水 | 全粥～軟飯<br>味噌汁<br>なすと肉の炒め煮<br>煮物     | 米/おつゆ鮭/わか<br>め/なす/いんげん/<br>玉ねぎ/肉/かぼ<br>ちゃ | 全粥<br>味噌汁<br>なすと肉の炒め煮<br>煮物     | 米/おつゆ鮭/わか<br>め/なす/玉ねぎ/肉/<br>かぼちゃ  | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト           | 米/玉ねぎ/かぼ<br>ちゃ               | 野菜がゆ<br>育児用ミルク              |
| 31 木 | 全粥～軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風<br>炒め煮       | 米/小松菜/肉/じゃ<br>が芋/人参/玉ねぎ/<br>もやし/パプリカ      | 全粥～軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風           | 米/小松菜/肉/じゃ<br>が芋/人参/玉ねぎ/          | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト           | 米/小松菜/じゃが<br>芋/玉ねぎ/人参        | 果物<br>（りんご コンポート）<br>育児用ミルク |

\* 離乳初期はの野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることをならすため食材ごとのペーストを準備します

\* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々の合わせて無理なくすすめていきます

\* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

令和6年10月  
浦添市こども未来課